

CURRICULUM DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

BIENNIO

NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
Abilità motorie	<p>1. Capacità coordinative</p> <p>2. Capacità organico-funzionali</p> <p>3. Capacità comunicative</p>	<p>1.a) differenti schemi motori di base</p> <p>1.b) differenti capacità coordinative e relative caratteristiche</p> <p>2. principali aspetti fisiologici legati a forza, velocità, resistenza, flessibilità</p> <p>3. presa di coscienza delle modalità di comunicazione corporea sia volontaria che involontaria</p>	<p>1.a) saper utilizzare gli schemi motori nelle diverse situazioni</p> <p>1.b) saper utilizzare le capacità coordinative (equilibrio, orientamento, ritmo, trasformazione...) in situazioni semplici</p> <p>2. saper eseguire esercizi appropriati per migliorare forza, velocità, resistenza e flessibilità</p> <p>3. saper comunicare semplici messaggi e stati d'animo attraverso il linguaggio corporeo</p>
Salute dinamica	<p>1. Efficienza fisica</p> <p>2. Educazione alla sicurezza</p>	<p>1.a) significato dei tempi di lavoro durante la lezione o l'allenamento personale</p> <p>1.b) registrazione e utilizzo dei dati ricavati dalle prove effettuate</p> <p>c) nozioni di alimentazione dello sportivo</p> <p>2.a) sicurezza attiva e passiva in palestra</p> <p>2.b) segnaletica e corrette norme di circolazione per il pedone e il ciclista</p>	<p>1.a) saper eseguire un corretto riscaldamento</p> <p>1.b) saper riconoscere il proprio stato di efficienza fisica per raggiungere obiettivi adatti alle proprie caratteristiche</p> <p>2.a) saper rispettare persone, spazi e attrezzi e le indicazioni e le consegne di lavoro</p> <p>2.b) saper condurre la bicicletta</p>

Attività sportiva	1. Giochi presportivi	1.a) riconoscimento degli elementi propedeutici all'attività sportiva	1.a) saper utilizzare le abilità acquisite durante il gioco 1.b) saper inventare nuovi giochi
	2. Avvio alla pratica di sport individuali e di squadra	Conoscere e praticare sport individuali e collettivi a regole semplificate	2.a) saper eseguire alcuni elementi fondamentali tecnici degli sport praticati 2.b) saper affrontare una competizione sportiva
	3. Conoscenza e rispetto di regole, compagni e avversari	3. regole e regolamenti sportivi	3.a) saper arbitrare una partita 3.b) saper relazionarsi con insegnante e compagni in modo corretto 3.c) sapersi comportare da sportivo corretto

TERZO ANNO

NUCLEI FONDANTI		CONOSCENZE	ABILITA'
Abilità motorie	1. Anticipazione motoria 2. Fantasia motoria e disponibilità variabile	1. e 2. conoscenza e consapevolezza delle fasi dell'apprendimento motorio	1.a) saper prevedere correttamente il risultato di un'azione e agire di conseguenza 1.b) saper cogliere il valore positivo dell'errore per correggerlo 2. saper utilizzare le abilità apprese in forma creativa per risolvere problemi
Salute dinamica	1. Rapporti tra attività fisica e sviluppo 2. Sicurezza e prevenzione	1. consapevolezza dei propri cambiamenti fisici e psicologici 2. consapevolezza di una corretta pratica sportiva e conoscenza di alcuni elementi di intervento in caso di infortunio	1. saper mettere in atto comportamenti equilibrati 2. saper utilizzare i comportamenti corretti per agire in sicurezza per sé e per gli altri
Attività sportiva	1. Tecnica e tattica di almeno uno sport di squadra e individuale	1. sapere come e in quale situazione utilizzare i fondamentali dello sport trattato	1.a) saper eseguire i fondamentali dello sport trattato 1.b) saper eseguire i fondamentali nell'ambito

	<p>2. Arbitraggio</p> <p>3. Metodi di allenamento</p>	<p>2. regolamenti e gesti arbitrali</p> <p>3. teoria dell'allenamento</p>	<p>del gioco con i compagni (schema di gioco)</p> <p>c) saper mettere in atto comportamenti operativi e organizzativi</p> <p>2. saper arbitrare una partita utilizzando i principali gesti arbitrali</p> <p>3. saper sfruttare momenti di lavoro autonomo per migliorare la propria preparazione</p>
--	---	---	--